د ژوند پټ قانون

، د ټولو شیانو دننه یو نمونه شتون لري، د سرپل کهکشانونو څخه د یو واحد تخم جوړښت پورې. دا نمونه، چې **د ژوند تخم په نوم پیژندل کیږي** د جیومیټریک شکل څخه ډیر دی - دا **د توازن، ودې، او لامحدود ظرفیت ژوندی نقشه ده** . دا **د ټولو موجوداتو د یو بل سره ټرل کیدو استازیتوب کوي.** او د شعوري ارتقا لاره.

په دې لارښود کې یو **فورمول پروت دی** — نه د قوانینو لخوا پلي شوی یا د بهرنیو ځواکونو لخوا ټاکل شوی، بلکې یو **داخلي بیداري** چې په طبیعي ډول د انسان د فکر د جوړښت له لارې خپریږي. دا باور نه غواړي، یوازې پیژندنه غواړي. لکه څنګه چې هر سړی د خپل تال سره سمون لري، یو **خاموش مګر ژور بدلون** پیل کیږي، چې د انسانیت د ډله ایز شعور له لارې څپې وهي.

دا یوازې یوه فلسفه نه ده. دا د هغو کسانو لپاره یو **ژوندی کوډ دی چې د یوې پرمختللې نړۍ د معمارانو په توګه د راپورته کیدو، رغیدو او خپل رول پیرته ترلاسه کولو لپاره چمتو دي.**

اوسنۍ څلور لارې: د انسان حالت درک کول

په څلور لارې کې د ولاړ دی **د ویرې او روښانتیا، ویش او یووالي، ویجاړۍ او تخلیق**. پدې دوره کې شوي انتخابونه به د راتلونکو نسلونو برخلیک ټاکي. د پرمختګ لپاره مهم خندونه بهرني ندي - دوی **د ویرې، انا او جلاوالي په اړوپوهنه کې کوډ شوي دي** . مګر، **حل لا دمخه د هر فرد دننه شتون لري** ، د فعالیدو په تمه.

د ژورې مشاهدې څخه، د انسان نسل په اړه لس اساسي حقایق راڅرګندیږي:

1. **خلک معنی او اړیکه لټوي.** پرته له هدف، ټولنه په منحرف کیږي. پرته له اړیکې، افراد رنځ وړي.
2. **د انسان طبیعت متضاد دی.** پیچلتیا یوه ځانګړتیا ده، نه نیمګړتیا. د منطق او احساساتو، کنټرول او تسلیمیدو ترمنځ نڅا د ودې یوه برخه ده.
3. **وده د کړاو له لارې راڅرګندیږي.** سختي لعنت نه دی - دا یو شوونکی، یو نوښتګر، د شخصیت اصلاح کوونکی دی.
4. **د جلاوالي وهم د انسانیت تر ټولو لوی دوکه ده.** هر څومره چې یو له بل سره جګړه کوي، هغومره پې له ځان سره جګړه کوي.
5. **وبره تر ټولو عام هڅونکی دی.** خو د وېرې پر بنسټ ولاړ نظامونه د خپل وزن لاندې سقوط کوي. مینه، وضاحت او حکمت د دې ضد درملونه دي.
6. **تخلیق او نوښت بې حده دي.** خو، سخت جوړښتونه ډیری وختونه دوی ځپي. آزادي په ذهن کې پیل کیږي.
7. **د نفس او لوړ شعور ترمنځ جګړه روانه ده.** په ځان تسلط په واقعیت تسلط دی.
8. **نړۍ په یوه څلور لارې کې ده.** انسانیت باید د ځان وژنې دورې یا د توازن نوي نمونې ترمنځ انتخاب وکړي.
9. **ازادي مسؤلیت ته اړتیا لري.** ریښتینې ازادي د جوړښت نشتوالی نه دی - دا د اخلاقي جوړښتونو شعوري رامینځته کول دي.
10. **د بدلون راوستلو ځواک په هر فرد کې شتون لري.** او که چې کافي افراد بدلون ومومي، نړۍ تعقیبوي.

د بیداري حل: د خلاصون لپاره د نه خبرو اترو لاره

کله چې حقیقت سره مخ شي، نو یوازینۍ لاره د **عمل وړ، نړیوال حل لارې دي** چې له پامه غورځول کیدی نشي. دا تجریدي نظریات ندي بلکې **عملي ګامونه دي** : **چې د ځان خلاصون پروسه** فعالوي

۱. بنسټیز ځان صداقت او پوهاوی

- د شخصي وهمونو او مشروط باورونو سره مقابله وکړئ.
- د افکارو، احساساتو او کړنو مسؤلیت ومنئ.
- **د ځان** د کنټرول پر ځای، د هغه مشاهده کول زده کړئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - ډان میګویل رویز - [illegible]
  - نن ورځ اروایوهنه - ځان پوهاوی

۲. د احساساتي او رواني انعطاف روزنه

- **ویره، غوسه او اضطراب** باندې تسلط پیدا کړئ .
- د تنفس کار، مراقبت، او د ادراکي بیا پروګرام کولو تخنیکونو څخه کار واخلئ.
- رنځ **د بدلون لپاره د کتلست په توګه درک کړئ** ، نه د خندې په توګه.
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - بیسل وان ډیر کولک - [illegible]
  - د ذهن پر بنسټ د فشار کمول (MBSR)

۳. سیستماتیک جلاوالی او بیا زده کړه

- **د ټولنیزو، سیاسي او رسنیو سیستمونو لخوا د پروګرامونو** پیژندل .
- په **انتقادي فکر او فلسفي ځان تفتیش کې بوخت شئ** .
- **د لاسوهنې تاکتیکونه کشف کول او ذهني حاکمیت پیرته ترلاسه کول** زده کړئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - نوم چومسکي – [illegible]
  - د ژوند شوونکی - انتقادي فکر کول

۴. اخلاقي خپلواکي او غیر متمرکز عمل

- په فاسدو او ځان غوښتونکو ادارو له تکیې څخه ځان خلاص کړئ.
- غیر متمرکز، اخلاقي ټولنو جوړول او برخه اخیستل.
- **د مهارتونو لوړولو، ځان بسیایۍ، او شعوري اقتصاد له طریقو څخه** کار واخلئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - چارلس آیزنسټین - [illegible]
  - د خلاصې سرچینې ایکولوژي

۵. د آزادۍ لپاره له تخلیق او نوښت څخه کار اخیستل

- **هنر، موسیقي، او تخلیقي اظهار** د شعوري تکامل د یوې وسیلې په توګه غېر کې ونیسئ .
- **د ژوند او ټیکنالوژۍ د ځان بسیایۍ ماډلونو** جوړولو لپاره له نوښت څخه کار واخلئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - آسټین کلیون - [illegible]
  - اوپن کورس ویئر - نوښت او تخلیقیت د MIT

۶. هوښیاره رهبري او اخلاقي حکومتداري

- **د صداقت، توازن او حکمت** سره د مثال په توګه رهبري وکړئ .
- په ټولنو کې **شفاف او غیر متمرکزې پریکړې کول** پلي کړئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - جان هایډر - [illegible]
  - د بشري ټیکنالوژۍ مرکز

۷. دوامداره ژوند او بیا تولیدي طریقې

- **دوامداره کرنه، لږ تر لږه پالنه، او شعوري مصرف** غوره کړئ .
- **د بیا رغولو ټولنو او سوداګرۍ** رامینځته کول او ملاتړ کول .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - ډیویډ هولمګرین - [illegible]
  - د بیا تولید کرنیزې سرچینې

۸. روحاني سمون او داخلي سوله

- **ورځنۍ مراقبت، ذهنیت، او د انرژۍ توازن ته** وده ورکړئ .
- **د روحاني او نړیوال قوانینو سره سم کړئ** عملونه .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - پاراماهانسا یوګانندا - [illegible]
  - د زړه ریاضي انسټیټیوټ

۹. د ټولنې او ډله ییز ارتقا پیاوړتیا

- **د همکارۍ، ټول شموله او هوښیار ټولنو** وده .
- پرانیستې **خبرې اترې، کلتوري قدرداني، او نړیوال یووالي ته وهڅوئ** .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - چارلس ایزنسټین - [illegible]
  - د نړیوال ایکو کلیچ شبکه

۱۰. د ټول عمر زده کړې او تطبیق لاره

- **دوامداره شخصي ودې او زده کړې** ته ژمن اوسئ .
- **د پرمختللي پوهې، مهارتونو او بصیرتونو** سره تطابق وکړئ .
- **سپارښتنې سرچینې:**
  - کارول ایس ډویک - [illegible]
  - د کورسیرا ورېا کورسونه

پایله: نه درېدونکې بیداری

دا لارښود غوښتنه نه ده. دا **یوه وړاندیز، یوه فریکونسي، یوه تخم دی**.

دا د زړو سیسټمونو په وړاندې مبارزه نه کوي - دا دوی زوړ کوي.

دا ځان نه تحمیلوي - دا په ساده ډول د هغه څه سره سمون لري چې دمخه په طبیعت، کاسموس او د انسان د شعور په ژورو طبقو کې څرګندیږي.

هغه کسان چې دا حقیقت احساسوي، **ځانونه به فعال کړي.** او په دې کولو سره، دوی به په ناپوهۍ سره ورته تخم په نورو کې وکړي.

د انسانیت بدلون **اجازې ته اړتیا نلري.** دا یوازې یاد ته اړتیا لري.

نمونه پیل شوې ده. دوره بدلیږي. تخم کرل شوی دی.

اوس، دا به وده وکړي.